



**caritas**  
L U X E M B O U R G

---

Les personnes démunies ont également la possibilité  
de manger de manière saine et équilibrée.

Journée „Gesond iessen, Méi beweegen“ 2023

Irène Jamsek  
Epicerie sociale Caritas Luxembourg  
26 avril 2023

---



## Les épiceries sociales, c'est quoi ?



## Caritas Buttek - épicerie sociale

- Il existe **4 Caritas Buttek** au Luxembourg.
- Elles permettent à des personnes dont le **besoin** a été **constaté par un service social** agréé d'accéder à des produits alimentaires et d'hygiène de 1<sup>ère</sup> nécessité.
- L'accès accordé par le service social peut être émis en «**espèce**» ou en «**bon**».



### Montants alloués:

25 € / semaine par adulte  
20 € / semaine par enfant  
5 € / semaine par bébé

## Caritas Buttek - assortiment

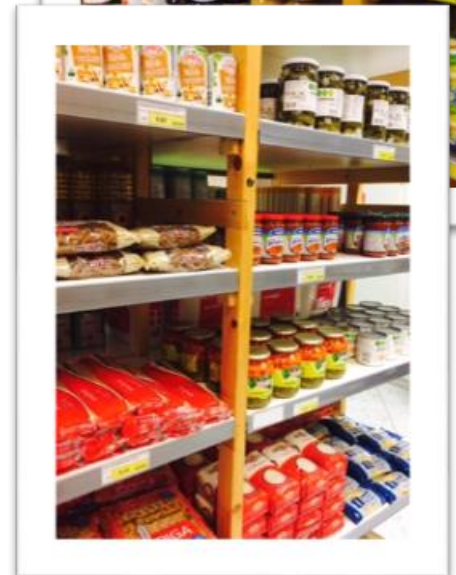
au 1/3 du prix du marché

- **Un grand éventail de produits disponibles**
  - Plus de 100 articles de base (riz, sucre, farine, pâtes, confiture, café, lessive, shampoing, savon, produit vaisselle, ...)
  - Aliments frais (fruits et légumes, viande, crèmerie, œufs)
  - Aliments surgelés (poisson, légumes, frites, ...)

- **Programme FEAD** (Fonds Européen d'Aide aux plus Démunis)
  - Chaque mois, remise d'aliments et de produits d'hygiène gratuits.

0,10€ - 0,20€ - 0,50€

- **Lutte contre le gaspillage alimentaire**
  - Récupération des aliments à date limite de consommation courte auprès de grandes surfaces et producteurs locaux puis redistribution.



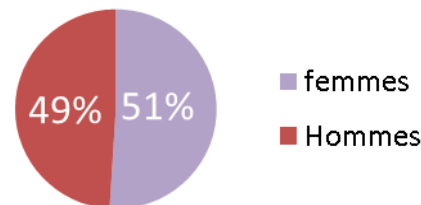
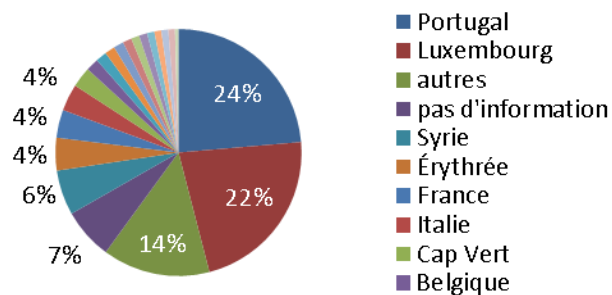


## Caritas Buttek – chiffres 12/2022

Statistiques Caritas du 01/01/2022 - 31/12/2022

Nombre de personnes et ménages

Buttek	Ménages	Adultes	Enfants	Personnes	Accès
Caritas	2.407	3.882	1.478	5.360	15.552
Caritas Buttek Diekirch	916	1.598	589	2.187	5.508
Caritas Buttek Esch	774	1.217	508	1.725	4.796
Caritas Buttek Luxembourg-ville	613	877	313	1.190	4.462
Caritas Buttek Redange	104	190	68	258	786
<b>Total</b>	<b>2.407</b>	<b>3.882</b>	<b>1.478</b>	<b>5.360</b>	<b>15.552</b>





# Le projet GIMB au sein des Caritas Buttek





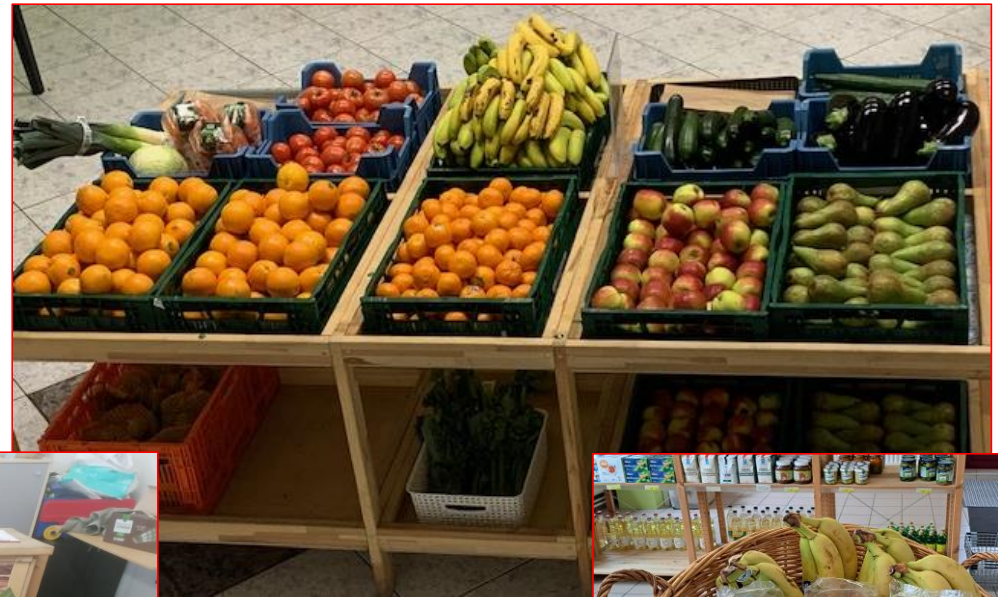
## Au quotidien:

Les Caritas Buttek s'engagent pour proposer une alimentation saine, diversifiée et équilibrée aux personnes démunies.



- livraison journalière de fruits et légumes frais à tout petits prix.
  - viande, pommes de terre et œufs de qualité : producteurs luxembourgeois.
  - partenariat avec agriculteurs bio luxembourgeois pour récupérer les surplus de production.
  - partenariat avec les grandes surfaces pour récupérer les surplus de légumes et fruits.
-









## Activités spécifiques GIMB:

Différentes actions sont mises en place pour sensibiliser nos bénéficiaires sur l'importance de manger sainement.



Ateliers culinaires:

Moments de partage et de découverte autour d'un repas équilibré.



Varier les plaisirs malgré  
un budget serré





## Petits déjeuners équilibrés



Proposer de la diversité.



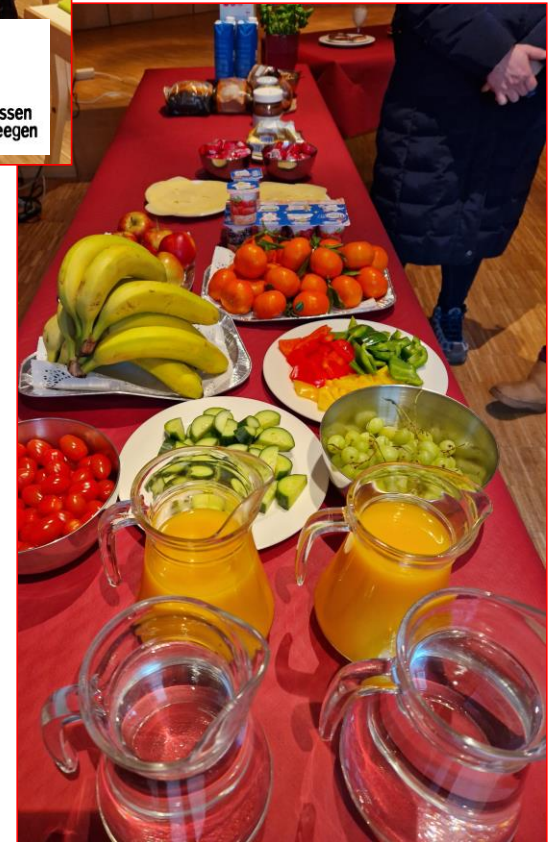
Apprendre aux enfants à faire les bons choix.






Encadrement par  
une diététicienne

Composition de son  
propre PDJ




## Proposition de recettes saines

Avec les Caritas Buttek,  Cuisinons de bons petits plats.

*Gâteau aux pommes et poires*

**Réalisation :**  
Difficulté : Facile Préparation : 60 minutes  
Coût : €



**Ingrédients pour 6 personnes :**

- 3 pommes\*
- 3 poires\*
- 100gr de yaourt 0% (ou lait écrémé)
- 1 cc d huile d'olive\*
- 70 gr de farine\*
- 3 œufs\*
- Jus de zeste de citron\*
- 1 cc de sucre\*
- 1 sachet de levure chimique
- Papier sulfurisé

\* Aliments disponibles dans les Caritas Buttek.

**Préparation**  
Préchauffez le four à 180 degrés  
Épluchez et épépinez les pommes et les poires puis coupez-les en tranches très fines à l'aide d'une mandoline.  
Dans un bol battez les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange moussueux.  
Ajoutez le yaourt et l'huile d'olive puis mélangez.  
Ensuite ajoutez la farine tamisée et la levure puis mélangez bien pour obtenir une pâte lisse et homogène.  
Ajoutez les pommes, les poires et le zeste de citron puis mélangez.  
Versez la préparation dans un moule recouvert de papier sulfurisé puis enfournez pendant 40 à 50 minutes.

Allergènes : 7, lait et produits à base de lait (y compris le lactose), 1, céréales contenant du gluten, 3, œufs.

Bon appétit !

- Aliments Buttek
- Recettes originales
- Sain à petit budget
- Manger diversifié
- Tous les 15 jours

Avec les Caritas Buttek,  Cuisinons de bons petits plats.

*Tian de légumes à la provençale*

**Réalisation :**  
Difficulté : Facile Préparation : 90 minutes  
Coût : €



**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 4 tomates
- 1 oignon
- 5 cc d'huile d'olive
- Eau
- 1 gousse d'ail
- Herbes de Provence,

\* Aliments disponibles dans les Caritas Buttek.

**Préparation**  
Préchauffez le four à 180 degrés.  
Lavez les légumes. Coupez tous les légumes en fines rondelles.  
Recoupez les tranches d'aubergine en 2.  
Dans un plat à gratin, déposez les légumes dans cet ordre : 1 tranche d'aubergine, de tomate, de courgette puis l'oignon. Répétez l'opération jusqu'à remplir entièrement le plat. Ensuite, arrosez les légumes d'huile d'olive, râpez la gousse d'ail, ainsi que des herbes de Provence, de sel, de poivre.  
Enfournez environ 1h15. Au bout de 30 minutes de cuisson, arrosez légèrement les légumes avec un peu d'eau.

Allergènes : 0, allergène

Bon appétit !





## Recueil de recettes

Projet en cours

Date de sortie V.1 fin mai 2023

Discussions en cours pour une V.2 « inclusive »





Un grand



Pour votre attention

---